

## Rezept bei aufkommender Erkältung

### Rezept für 4 Personen:

- 26 Knoblauchzehen (ungeschält)
- 26 Knoblauchzehen, geschält
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Bio-Butter (vegane Kokosbutter auch möglich)
- 1/2 Teelöffel Cayenne-Pulver
- 1/2 Tasse frischer Ingwer
- 2 1/4 Tassen in Scheiben geschnittene Zwiebeln
- 1 1/2 Teelöffel gehackter frischer Thymian
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 3 1/2 Tassen Bio-Gemüsebrühe
- 4 Zitronenschnitze

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die 26 ungeschälten Knoblauchzehen in eine kleine Auflaufform geben und 2 EL Olivenöl hinzufügen und mit Meersalz bestreuen. Die Auflaufform fest mit Folie abdecken und den Knoblauch solange backen, bis der Knoblauch goldbraun und zart ist. Das dauert ca. 45 Minuten. Zerdrücke den Knoblauch zwischen den Fingerspitzen in gebe ihn in eine kleine Schüssel.

Die Butter in einen schweren großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Füge die Zwiebeln, Thymian, Ingwer und den Cayennepfeffer hinzu und koche es, bis die Zwiebeln glasig sind, also etwa 6 Minuten. Füge den gebratenen Knoblauch und die 26 rohe Knoblauchzehen hinzu und koche alles für 3 Minuten. Füge die Gemüsebrühe hinzu, danach abdecken und köcheln lassen, bis der Knoblauch sehr zart ist, also etwa 20 Minuten. Die Suppe in einen Mixer pürieren, bis sie glatt ist. Die Suppe in den Topf geben; Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gibt dem Immunsystem einen richtigen Kick. Zusätzlich Obst mit viel Vitamin C

Bezugsquellen:

Thymian 200g - <https://amzn.to/2Z8lrSR>

Cayenne 250g - <https://amzn.to/2SuXiDq>

Kokosmilch 400 ml - <https://amzn.to/2YusZCB>

Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund – [PayPal-Spende](#)

---

*Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen*

---

